

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - www.eduLanka.LK

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

10 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 2 යි

1. විස්තෘත පවුලක දැකියහැකි ලක්ෂණයකි.
  - 1) ස්වාධීනත්වය වැඩිය.
  - 2) පොදුගම්කත්වය වැඩිය.
  - 3) ස්වාධීනත්වය අඩුය.
  - 4) ස්වාමි පුරුෂයා බිරිඳ හා දරුවන් පමණක් මේ පවුලට අයත්ය.
2. ප්‍රසන්න පවුලක අනොන්‍යතා සම්බන්ධතා තහවුරු වීමට තිබියයුතු ගුණාංග වේ.
  - 1) ආදරය, දැඩිබව, ඉවසීම
  - 2) ආදරය, ගෞරවය, ඉවසීම
  - 3) ගෞරවය, හීනරීති, ඉක්මන්බව
  - 4) ඉවසීම, ආදරය, ආත්මාර්තකාමී බව
3. සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ගණයට අයත්වේ.
  - 1) කිරි හා කිරිආහාර
  - 2) ජෛවිත හා පළතුරු
  - 3) කිරි හා ධාන්‍ය
  - 4) මස් හා අල වර්ග
4. ජලය කිලෝ ග්‍රෑම් එකක් උෂ්ණත්වය සෙන්ටිග්‍රේඩ් අංශකයකින් ඉහල නැංවීමට අවශ්‍ය තාප ප්‍රමාණය හඳුන්වන්නේ
  - 1) කිලෝ කැලරියක් ලෙසය
  - 2) කිලෝ ග්‍රෑම් 1 ක් ලෙසය
  - 3) ලීටර් 1 ක් ලෙසය
  - 4) ග්‍රෑම් 10 ක් ලෙසය
5. තයම්න් ලෙස හැඳින්වෙන්නේ කුමන B විටම්න් කාණ්ඩයද?
  - 1) B<sub>1</sub>
  - 2) B<sub>4</sub>
  - 3) B<sub>12</sub>
  - 4) B<sub>6</sub>
6. දත් හා අස්ඵ වර්ධනයට අවශ්‍ය ඛනිජ වර්ගයකි.
  - 1) කැල්සියම් හා යකඩ
  - 2) කැල්සියම් හා පොස්පරස්
  - 3) පොස්පරස් හා යකඩ
  - 4) යකඩ හා අයඩින්
7. අස්ඵවල අඩංගු ප්‍රෝටීනය හඳුන්වන්නේ
  - 1) පෙලම්න්ය
  - 2) ඕමොන්ලොබින්ය
  - 3) සෙයින්ය
  - 4) කොලැජන්ය
8. තමස් අන්ධතාවය ඇති වීමට හේතුව
  - 1) B විටම්න් උනතාව
  - 2) D විටම්න් උනතාව
  - 3) A විටම්න් උනතාව
  - 4) K විටම්න් උනතාව
9. පැහිරි පවුලේ පලතුරුවල බහුලව අඩංගු විටම්න්ය වන්නේ
  - 1) විටම්න් A
  - 2) විටම්න් D
  - 3) විටම්න් K
  - 4) විටම්න් C
10. ආහාර සංරක්ෂණය කිරීමෙන්
  - 1) අපතේ යා හැකිය
  - 2) අවාරයේ ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය
  - 3) විවිධත්වයක් ඇතිවේ
  - 4) හදිසි අවස්ඵාවකදී විකිණීමට හැකිවේ
11. අයඩින් ලුණු භාවිතයෙන් වලක්වා ගත හැකි රෝගී තත්වයකි
  - 1) තීරක්තය
  - 2) ගල ගණ්ඩය
  - 3) තමස් අන්ධතාවය
  - 4) ශිතාද රෝගය
12. ආහාර වේල සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණක් නොවේ
  - 1) පෝෂ්‍ය පදාර්ඵ
  - 2) රුචි ඇරුචි බව
  - 3) පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව
  - 4) සැහැල්ලු බව
13. පළතුරු තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණකි
  - 1) එ එ පළතුරු වලට ආවේනික වර්ණ රැකී ඇත්නම් පමණක් තෝරා ගැනීම
  - 2) ඉඳුණු බෙරිවු පළතුරු තෝරා ගැනීම
  - 3) වඩාත් විශාල ගෙඩි තෝරා ගැනීම
  - 4) තැනින් තැන කළු පැහැ වූ එවා තෝරා ගැනීම
14. බොරු නුල් දුවවීම ආරම්භ කරනු ලබන්නේ
  - 1) පිස්මේන්තු මැස්මකිනි
  - 2) සගවා නුල් ඇදීමෙනි
  - 3) ගැටයක් යෙදීමෙනි
  - 4) තුන් පාරක් එක තැන වාටි මැසීමෙනි
15. ප්‍රදරු ඇඳුම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය මුට්ටු වර්ගය වන්නේ
  - 1) පැතලි මුට්ටුවයි
  - 2) ප්‍රංශ මුට්ටුවයි
  - 3) ජනල් මුට්ටුවයි
  - 4) කතිර මැස්මයි
16. කස්ටඩ් පිළියෙල කිරීමේදී නොතවත්වා හැඳිගැම තුමින් සිදු වන්නේ
  - 1) කැටි ගැසීම වලක්වා ගැනීම
  - 2) උතුරා යාම වලක්වා ගැනීම
  - 3) ඝන වීම වැලැක්වීම
  - 4) දියවීම වැලැක්වීම
17. ප්‍රදරු ඇඳුමේ පතරොම සඳහා ගන්නා කඩදාසියේ දිග හා පළල වනුයේ
  - 1) 51 cm හා 49 cm
  - 2) 51 cm හා 51 cm
  - 3) 90 cm හා 33 cm
  - 4) 45 cm හා 45 cm

18. ප්‍රදරු ඇඳුම් කට්ටලයට අයත් ඇඳුමක් නොවේ
  - 1) ප්‍රදරු කම්සය
  - 2) කලිසම
  - 3) හාන් රෙදි
  - 4) කොට්ට උර
19. මේදය සැකසී ඇත්තේ කුමන අණු එකතුවකින්ද?
  - 1) සැකරයිඩ
  - 2) කාබන්
  - 3) ඔක්සිජන්
  - 4) ග්ලිසරයිඩ
20. නවීන දරුවා යනු
  - 1) ඉපදී සති 7 දක්වා කාලයයි
  - 2) ඉපදී දින 1 ක් දක්වා කාලයයි
  - 3) ඉපදී මාසයක් දක්වා වූ කාලයයි
  - 4) ඉපදී සති 2 දක්වා වා වූ කාලයයි
21. කිසියම් කාර්යයක් සාර්ථකත්වය සඳහා වැදගත් වන සාධකයකි.
  - 1) ප්‍රමුඛතාව
  - 2) කාලය
  - 3) කලමනාකරණය
  - 4) ක්‍රියාත්මක කිරීම
22. කාලය හා විදුලිය අයත් වන්නේ කුමන ශාඛීය සම්පත්වලටද?
  - 1) භෞතික සම්පත්
  - 2) මානව සම්පත්
  - 3) ප්‍රජා සම්පත්
  - 4) භෞතික නොවන සම්පත්
23. නොහැඳුරු තෙලේ බැඳීම අයත් වන්නේ කුමන පිසීමේ ක්‍රමයටද?
  - 1) තෙත් තාපයේ පිසීම
  - 2) විශලි තාපයෙන් පිසීම
  - 3) රත්වූ මේදයෙන් පිසීම
  - 4) වාෂ්පයෙන් පිසීම
24. තෝරණුවේ පිලිස්සීමට සුදුසුම බදුන් වර්ගයකි.
  - 1) මැටි විදරු
  - 2) ප්ලාස්ටික් මැටි
  - 3) ප්ලාස්ටික් එනමල්
  - 4) පයිරොක්ස් එනමල්
25. ආහාරවලට ආවේනික වර්ණය , වයනය, රසය හා සුභන්ධය වෙනස්වීම එවා පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්වයට පත්වීම හඳුන්වන්නේ
  - 1) විජලනය ලෙසය
  - 2) බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරීත්වය ලෙසය
  - 3) විකිරණය ලෙසය
  - 4) ආහාර නරක්වීම ලෙසය
26. අලෙවියේදී පාරිභෝගිකයා පොළඹවා ගැනීමට බහුවල යොදා ගන්නා ක්‍රමයකි
  - 1) ප්‍රචාරණය
  - 2) ප්‍රමිතිය
  - 3) තාක්ෂණය
  - 4) සුලභ බව
27. රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සිරුර තුළ ඇති කිරීමේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වන්නේ
  - 1) ප්‍රතිශක්තිකරණය යනුවෙනි
  - 2) ප්‍රතිශක්තිය යනුවෙනි
  - 3) එන්තන් ලෙසය
  - 4) රෝග ලක්ෂණ ලෙසය
28. ක්‍රියාපිටි රෝගවල වෙළඳපලවල් අයත්වන්නේ කුමන පහසුකම් යටතටද?
  - 1) දේපල පහසුකම්
  - 2) කාර්මික පහසුකම්
  - 3) විදුලිය පහසුකම්
  - 4) ප්‍රජා පහසුකම්
29. ඇඳුම් මැසීමට අවශ්‍ය මෙවලම් වනුයේ
  - 1) කතුර හා ඉදිකටු
  - 2) දැනිරොදය හා මිනුම්පටිය
  - 3) දිදාලය හා කතුර
  - 4) දිදාලය හා ඉදිකටුව
30. පතරොමක් භාවිතාකිරීමෙන් ලැබෙන වාසියකි
  - 1) රෙදි අපතේ යාම
  - 2) රෙදි පිරිමැස්ම
  - 3) රෙදි ඉතිරිවීම
  - 4) ඇඳුම් විශාලවීම
31. වාෂ්පයෙන් තම්බා ගතහැකි අතුරුපසකි
  - 1) පළතුරු සලාදය
  - 2) පුඩම් වර්ග
  - 3) අයිස් ක්‍රීම්
  - 4) අයිස්ට්‍රිං පුඩිම
32. දත් හා අස්ථි වර්ධනයට අවශ්‍ය ඛනිජ වර්ග වේ
  - 1) කැල්සියම් හා යකඩ
  - 2) කැල්සියම් පොස්පරස්
  - 3) පොස්පරස් හා යකඩ
  - 4) යකඩ හා අයඩින්
33. ධාන්‍ය තෝරා ගැනීමේදී ෂෙකා බැලිය යුතු කරුණකි
  - 1) තද වයනය හා විශලිබව
  - 2) තද වයනය හා නොමේරු බව
  - 3) විශලිබව හා පලිබෝධවලින් තොරවීම
  - 4) මේරීම හා විශලිබව
34. රෙද්දකට ඝනබව ලබාදීමට යොදන කාරකයකි
  - 1) කැඳ වර්ග
  - 2) නිල්
  - 3) සබන්
  - 4) පිම් වර්ග
35. ප්‍රදරු ඇඳුමක විවරයක් පියවීමට වඩාත් සුදුසු වන්නේ
  - 1) හක් ඇල්ලීම
  - 2) බොත්තම් ඇල්ලීම
  - 3) ටේප් ඇල්ලීම
  - 4) බොත්තම් කාස මැසීම
36. ආහාර සංරක්ෂණයේදී ආහාර විශලිම සඳහා භාවිතා කරන නවීනතම සොයා ගැනීමක් වන්නේ
  - 1) සූර්ය තාප විජලනය
  - 2) සූර්යතාප උදුන
  - 3) සූර්යයාගෙන් විශලිම
  - 4) තථන උදුන
37. අධිපෝෂණයේ අභිතකර තත්වයකි
  - 1) මන්දපෝෂණය
  - 2) ස්ථුලතාවය
  - 3) හෘදයේ ලේ ගැලීම
  - 4) ගැස්ට්‍රයිටිස්
38. තමස් අන්ධතාවය ඇතිවීමට හේතුවේ
  - 1) A විටම්නස්
  - 2) B විටම්නස්
  - 3) K විටම්නස්
  - 4) D විටම්නස්
39. ප්‍රදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණයකි
  - 1) ලිහිල් බව
  - 2) විශාල මෝස්තර සහිතබව
  - 3) තද වර්ණ වලින් යුක්තවීම
  - 4) දිළිසෙන ස්වභාවයෙන් යුක්ත විය යුතු බව
40. ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන ප්‍රධාන උෞෂධ රෝගයක් වන්නේ.
  - 1) උණ සන්නිපාතය
  - 2) මැලේරියාව
  - 3) ප්‍රෝටීන් කැලරි උෞෂධතාවය
  - 4) ඩොංගු උණ

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - 11 කොටස  
10 ශ්‍රේණිය  
කාලය පැය 3

- 1 කොටසේ අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයද 11 කොටසින් ප්‍රශ්න 2 ක් ද 111 කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකකද තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 5කට පිළිතුරු සපයන්න.

1 කොටස

- 01) පවුල යන්න හඳුන්වන්න.
- 02) රාත්‍රී ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න.
- 03) ජීවන චක්‍රයේ අවධි නම් කරන්න.
- 04) ආහාර යන්න හඳුන්වන්න.
- 05) මූලික ආහාර කාණ්ඩ තුන නම් කරන්න.
- 06) කිලෝ කැලරිය නිර්වචනය කරන්න.
- 07) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ශරීරය තුළ දහනය වීමෙන් කිලෝ කැලරි කීයක ශක්ති ප්‍රමාණයක් ලැබේද?
- 08) අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනයක් නම් කරන්න.
- 09) මේද ද්‍රාව්‍ය වීටමින් නම් කරන්න.
- 10) සංතෘප්ත මේද අම්ල තුනක් නම් කරන්න.

11 කොටස

- 01) මස්, බිත්තර, නිරිගුවල අඩංගු ප්‍රෝටීන් වර්ග නම් කරන්න.
  - 02) බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල ලියා දක්වන්න.
  - 03) ප්‍රෝටීන් වර්ග දක්වන්න.
- 01) ආහාර තෝරාගැනීමේදී සලකා බැලිය යුතු ගුණාත්මක ලක්ෂණ 5 ක් ලියන්න.
  - 02) වෙළඳ පොලෙහි ආහාර ගබඩා කර ඇති ක්‍රම 3 ක් ලියා දක්වන්න.
  - 03) ආහාර සංරක්ෂණය කිරීමෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 5 ක් ලියන්න.
- ගෘහ කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීමේදී ගෘහීය සම්පත් වැදගත් වේ.
    - 01) ගෘහීය සම්පත් වර්ග කර දක්වන්න.
    - 02) ඔබේ නිවසට ලබා ගත හැකි ප්‍රජා පහසුකම් පැහැදිලි කරන්න.
    - 03) ගෘහ කළමනාකරන ක්‍රියාවලියේදී කාලය සැලසුම් කිරීමේ වැදගත්කම ලියා දක්වන්න.

111 කොටස

- නිවැරදිව රෙදි කැපීම සඳහා පතරාම් නිර්මාණය කිරීම වැදගත්වේ.
  - 01) පතරාම් නිර්මාණය කිරීමේදී යොදා ගන්නා මෙවලම් හා උපකරණ ලියා දක්වන්න.
  - 02) ප්‍රදරු ඇඳුමක නිඛිය යුතු ගුණාංග මොනවාද?
  - 03) ප්‍රදරු ඇඳුමක් සඳහා මෝස්තරයක් නිර්මාණය කරන්න.
- නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් දරුවන් හදා වඩා ගැනීම වැදගත් වේ.
  - 01) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් නම් කරන්න.
  - 02) පුරුෂ ලිංගික හෝමෝන 2 ක් නම් කරන්න.
  - 03) ගර්භණීභාවයේ ලක්ෂණ 5 ක් ලියන්න.
- 01) මූලික මැනුම් ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න.
- 02) මේස දරණුවක් නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය මෙවලම් ද්‍රව්‍ය ලියා දක්වන්න.
- 03) ගෘහීය උපාංග ඔසා නිම කිරීමේදී යොදා ගන්නා පිසිතුරු මැනුම් වර්ග කීපයක් ලියා දක්වන්න.

